Maria



PLATOS PRINCIPALES · VEGANO

Yakisoba

4 raciones 433 kcal

Ingredientes

- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- 1 calabacín
- Fideos tipo yakisoba
- Salsa de soja
- Semillas de sésamo

POR RACIÓN

Proteínas	14 g
Grasas	3,6 g
Hidratos	86 g
Fibra	6,3 g

Elaboración

1. Cortar la cebolla, la zanahoria y el calabacín en juliana, yo he usado una mandolina
2. Sofreír la cebolla y la zanahoria, rectificar de sal
3. Añadir el calabacín a los 10 minutos de cocción
4. Hervir los yakisoba en agua 2 minutos y añadir a las verduras
5. Añadir dos cucharadas soperas de salsa de soja
6. Decorar con semillas de sésamo

RECOMENDACIONES

Están buenísimos y rápidos de hacer, y ya con un poco de wasabi

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Maria
cooknest.app/@maria-buve · Instagram @maria.buve